

## **Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa dengan IMT Kategori Gemuk di Sekolah Dasar Desa Butuh**

**Angkit Kinasih<sup>1</sup>, Sanfia Tesabela Messakh<sup>2</sup>, Arya Mahendra Aji Nugroho<sup>3</sup>.**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

[angkit.kinasih@staff.uksw.edu](mailto:angkit.kinasih@staff.uksw.edu)

### **ABSTRAK**

Berat badan lebih menjadi masalah global baik di negara maju maupun berkembang. Kegemukan dapat menyerang siapa saja bukan hanya pada orang dewasa juga dapat terjadi pada anak laki-laki atau perempuan. Prevalensi kegemukan pada anak usia 6-12 tahun mengalami peningkatan sangat tinggi. Kegemukan merupakan keadaan dimana berat badan melebihi batas normal akibat dari penumpukan zat gizi terutama karbohidrat dan lemak, kondisi ini terjadi karena ketidakseimbangan antara konsumsi energi yang terlalu tinggi dibandingkan dengan aktivitas fisiknya, apabila tidak ditangani maka dapat menjadi masalah serius bagi kesehatan. Untuk mengatasi hal tersebut maka harus sering melakukan aktivitas fisik dan pengecekan berat badan dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan berat badan (kg) dibagi tinggi badan ( $m^2$ ). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik siswa dengan kategori IMT gemuk di desa Butuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan menghitung IMT serta mengukur aktivitas fisik dengan instrumen *The Physical Activity Questionnaire for children (PAQ-C)* yang dimodifikasi sesuai kondisi di Indoneisa. Penilaiannya mengambil rata-rata nilai dari sembilan pertanyaan kemudian dimasukkan kedalam lima kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Intensitas aktivitas fisik siswa SD Butuh cukup baik karena mayoritas sedang, dengan presentase 48% dari total populasi 259 siswa, 25 siswa mengalami kegemukan, dari kelompok siswa ini diketahui intensitas fisiknya 4% sangat ringan, 36% ringan, 48% sedang, 8% berat, 4% sangat berat. Dari hal tersebut disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Butuh sudah cukup baik yaitu dengan kategori sedang dibandingkan dengan siswa kegemukan lainnya yang cenderung rendah aktivitas fisiknya.

**Kata kunci:** IMT, Kegemukan anak, Kesehatan anak.

## ABSTRACT

Weight is more of a global problem in both developed and developing countries. Obesity can affect anyone not only in adults but can also occur in boys or girls. Prevalence of obesity in children aged 6-12 years has increased very high. Obesity is a condition where the weight exceeds the normal limit due to the buildup of nutrients, especially carbohydrates and fats, this condition occurs because the imbalance between energy consumption is too high compared with physical activity, if not treated it can be a serious problem for health. To overcome this it must often do physical activity and weight checking by using measurement Body Mass Index (BMI) based on body weight (kg) divided by height (m<sup>2</sup>). This study aims to describe the physical activity of students with fat IMT category in the village of Butuh. The method used in this research is quantitative descriptive by calculating IMT and measuring physical activity with instrument of The Physical Activity Questionnaire for children (PAQ-C) modified according to condition in Indonesia. The assessment takes the average value of the nine questions then put into five very low to very high categories. Intensity of physical activity of elementary students Needs good enough because of the moderate majority, with percentage 48% from total population 259 students, 25 students are overweight, from this group of students is known physical intensity 4% very light, 36% mild, 48% moderate, 8% , 4% very heavy. From that it is concluded that physical activity of elementary school students of Butuh Village is good enough that is with medium category compared with other obesity student which tend to low physical activity.

**Keywords:** IMT, Child Overweight, Child health.